دراسة علمية تحدّد الساعات التي يحتاجها الإنسان للنوم يومياً حسب العمر

حددت مؤسسة النوم الوطنية في الولايات المتحدة Foundation Sleep National، مقدار الوقت المثالي الذي يحتاجه الشخص للنوم يوميّاً وفقاً لعمره، وذلك من خلال أكثر من 300 دراسة، ولجنة مكونة من 18 خبيراً.

وقال فيليس سي زي ومدير مركز اضطرابات النوم في كلية الطب بجامعة نورث وسترن فينبرج في شيكاغو: "النوم مهم للوظيفة العقلية: اليقظة، وتقوية الذاكرة، وتنظيم الحالة المزاجية، والصحة البدنية". وأضاف: "في الواقع تُظهر البيانات أنه مع قلة النوم، هناك تغييرات في الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع الجلوكوز، ما قد يؤدي إلى حالة مقاومة الأنسولين مقدمات السكري، هناك أيضا دليل على أن نقص النوم يغير تنظيم الشهية، ما قد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام أو خيارات الطعام التي يمكن أن تسهم أيضاً في السمنة أو زيادة الوزن".

وجاء الوقت المثالي الذي يحتاجه الشخص للنوم يوميّاً وفقاً لعمره كالآتي:

حديثو الولادة (من 0 إلى 3 أشهر): 14 إلى 17 ساعة من النوم.

الرضع (من 4 إلى 11 شهرًا): من 12 إلى 15 ساعة من النوم.

الأطفال الصغار (1 إلى 2 سنة): 11 إلى 14 ساعة من النوم.

الأطفال في سن ما قبل المدرسة (من 3 إلى 5 سنوات): من 10 إلى 13 ساعة من النوم.

الأطفال في سن المدرسة (من 6 إلى 13 عامًا): من 9 إلى 11 ساعة من النوم.

المراهقون (14 إلى 17 سنة): 8 إلى 10 ساعات من النوم.

الشباب (من 18 إلى 25 عامًا): من 7 إلى 9 ساعات من النوم.

كبار السن (65 سنة أو أكبر): 7 إلى 8 ساعات من النوم.